VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Санчин но ката в стиле Годзю-рю

Почему Сенсей Мияги внес изменения в Ката?

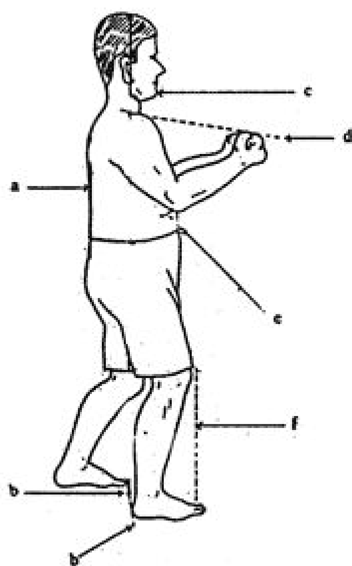
Если какая-то часть человеческого тела не используется, происходит ее деградация. Например, с того времени, как человек начал использовать обувь, большие пальцы ног потеряли свое функциональное назначение и силу. Понять это довольно легко, сравнивая большие пальцы ног с пальцами рук. То же самое происходит и с движением: люди обычно двигаются вперед, а не назад, т.о. происходит естественное развитие определенных групп мышц и рефлексов. А вот при движении назад необходимо концентрироваться на процессе выполнения движений, т.к. движение назад не является естественным.

Изменения, внесенные в ката Сантин Сенсея Канрё Хигасионны Тёдзюном Мияги, как раз и были направлены на развитие движения назад. При движении назад необходимо концентрировать внимание на пятках, подошвах, коленях, мышц нижнего отдела спины и мышц ануса. По мере прогресса, мышцы в этих частях укрепляются, а техника выполнения движений становится более четкой. Для людей, испытывающих проблемы с поясницей, практика Сантин помогает укрепить поясничные мышцы и избегать возможность травм. При движении назад ваш шаг автоматически становиться короче, чем при движении вперед. В каратэ очень важно практиковать одинаковую длину шага, как при движении назад, так и движении вперед. После выполнения трех шагов вперед и трех шагов назад следует вернуться в точку начала ката.

Положение тела и движение стоп

Начинается выполнение ката в позиции мусуби-дати камаэ, при этом, сохраняется напряжение тандэн. С началом первого вдоха выполните мороте-тюдан-ёко-уке, одновременно опуская тело, при этом правая ступня скользит вперед, совершая круговое движение в позицию миги-сантин-дати. При фиксации блока происходит сильный одиночный выдох, при этом тандэн сжимается еще сильнее. Находясь в Сантин-дати обратите особое внимание на то, чтобы пятка передней ноги располагалась на одной линии с пальцами задней ноги. Для того, чтобы проверить расстояние не перемещая стопы, опустите колено задней ноги к пятке передней ноги. Если расстояние выбрано правильно, колено и пятка толькьо соприкасаются друг с другом. Стопы захватывают пол используя тако-аси, при этом, в начале движения пальцы раздвигаются на максимальную ширину и затем захватывают пол, проводя укоренение. Это также способствует напряжению мышц ног и ягодиц, подобно тому, как сжатие кулака вызывает напряжение мышц руки. Большие пальцы ног и колени повернуты вовнутрь, колени подсогнуты и располагаются на одной вертикальной линии с большими пальцами ног. Сожмите мышцы ануса и ягодиц, одновременнно подтягивая яички, при этом вся сила концентрируется в области тандэн. Для того, чтобы правильно выполнять стойку сантин, необходимо держать подбородок слегка опущенным, взгляд направлен вперед. Грудь следует держать раскрытой для того, чтобы не ограничивать дыхание. Позвоночник необходимо держать прямым, плечи опущены, грудь открыта. При выполнении чудан-ёко-уке предплечья развернуты в стороны, локти, согнутые под углом в 90о, располагаются на расстоянии кулака от тела, кулаки расположены немного ниже линии плеч.

Кулаки плотно сжаты и слегка развернуты наружу. Вот, что представляет собой стойка сантин. Выполняя следующее движение - обратное движение руки вдоль тела, оттяните левый локоть назад на максимально возможное расстояние, при этом плечи опущены, локоть отводится назад до ощущения соприкосновения лопаток. Раскройте грудь, выполняя максимально возможный глубокий вдох. Затем, медленно выдыхая, выталкивайте кулак вперед, сохраняя напряжение мышц и используя максимум силы. Вся сила концентрируется на костяшках указательного и среднего пальцев, при этом выполняется выдох с использованием короткого "ха" в момент выдоха. Выдыхая это "ха" необходимо еще сильнее напрячь тандэн и все мышцы тела. Эта последовательность движений повторяется в левосторонней стойке сантин-дати с использованием правой руки и затем, еще раз в правосторонней стойке с использованием левой руки. Важно запомнить, что при выполнении перемещений нельзя отрывать стопы от пола. Движение всегда выполняется в сури-аси (мягкий скользящий шаг, выполняемый по круговой траектории, вперед или назад). При движении вперед или назад, сохраняйте постоянное напряжение мышц и правильную позицию. Двигаясь назад, обращайте особое внимание на то, чтобы не отрывать пятку от земли - это является довольно распространенной ошибкой. При перемещении стопы, двигайтесь так, как-будто вы нащупываете что-либо пяткой. Выполняя любые перемещения в ката следует концентрироваться на работе всех мышц тела.



Позиция для выполнения Сантин ката

Выпрямить спину.
Положение тела: если провести воображаемую прямую, выходящую из макушки и опускающуюся вертикально в пол, то её конец попадет точно на линию пятки впереди стоящей ноги. Подбородок слегка опущен вниз. Руки согнуты в локтях таким образом, что кулаки располагаются немного ниже линии плеч. Расстояние между локтями и телом составляет один кулак. Колено и кончики больших пальцев впереди стоящей ноги должны располагаться на одной линии.

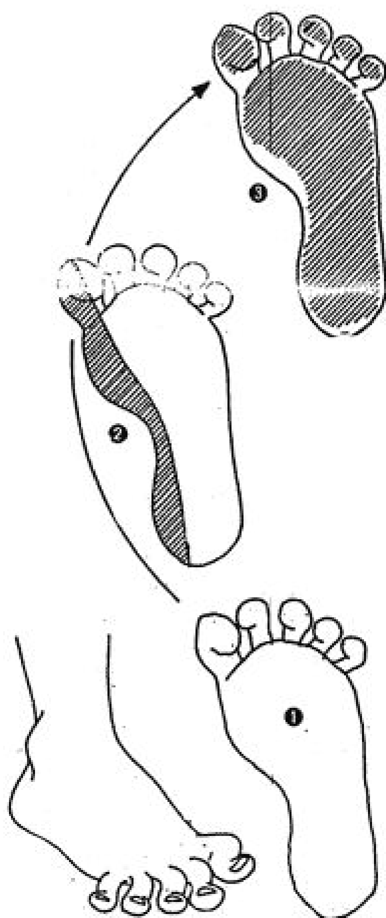


Рисунок стоп

При передвижении начинающие должны использовать внутренюю часть стопы (заштрихованная область).

Внутренняя часть стопы (заштриховано) плотно контактирует с землей.
Для того, чтобы добиться устойчивой позиции необходимо: сначала пальцы растопыриваются, а затем, "захватывают" землю. "Захват" должен быть настолько плотным, чтобы возникало ощущение укоренения, подобно дереву, пускающему свои корни в землю.

Основные виды дыхания

Существуют четыре основных видов дыхания в Сантин ката. Медленный и глубокий вдох, затем медленный, полный выдох. Медленный и глубокий вдох, быстрый выдох. Быстрый вдох, медленный, полный выдох. Быстрый вдох, быстрый выдох.
При обычном дыхании, вы вдыхаете воздух через нос, затем воздух направляется в гортань, дыхательное горло и легкие. В легких кислород попадает в кровь и происходит выделение углекислого газа. При выполнении ката Сантин следует представлять, что воздух не задерживается в легких, а продолжает спускаться

вниз, в нижнюю часть живота. Дыхание сантин является абдоминальным (брюшным), т.о. при дыхании грудь не поднимается.

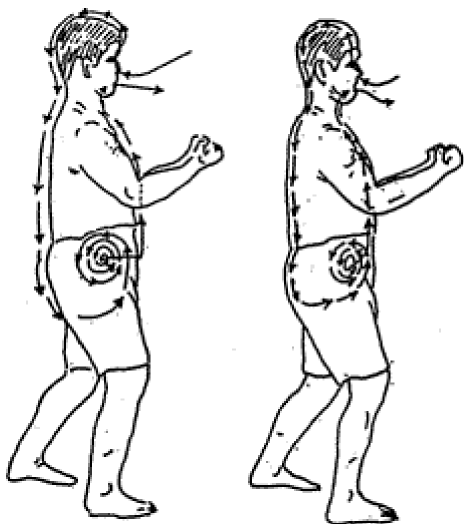


Фото 1 Фото 2

Следует отметить, что в основном, при выполнении ката Сантин используется вариант Сенсея Тёдзюна Мияги, т.е. тип дыхания, описанный выше в варианте "а". Используя данный тип дыхания, необходимо представлять, как поток воздуха проникает в тело через нос и направляется вверх к макушке головы и вниз по шее и спине, проходя через паховую область, собирается в районе тандэн, где закручивается в плотный шар в момент завершения вдоха. При мягком и медленном выдохе воздух, из области тандэн поднимается к пупку, затем направляется в район солнечного сплетения, к горлу и медленно выпускается изо рта. Процесс завершается сильным выдохом, при котором сжимается тандэн и все мышцы, воздух полностью выталкивается (фото 1). Наиболее важным моментом при выполнении ката Сантин является координация дыхания и движений, мышцы сохраняют напряжение на протяжении всего процесса выполнения ката.

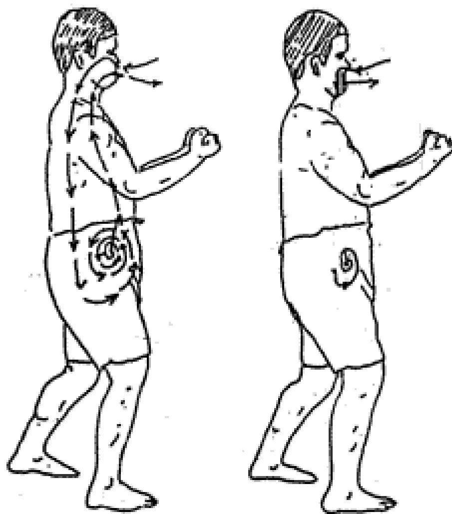


Фото 3 Фото 4

Вариант Сантин ката Сенсея Канрё Хигаонны предполагает технику быстрого дыхания (тип "d"). Воздух, проникая в тело через нос проходит кратчайший маршрут к области танден: через горло к солнечному сплетению, затем в район пупка и наконц - в тандэн. При выдохе поток воздуха следует по ранее описанной траектории (фото 4). Различия между типами дыхания, которые используются при выполнении Сантин ката можно продемонстрировать на примере. Представьте, что перед вами, на столе, находится пригорошня пудры. Использование техники дыхания Сенсея Тёдзюна Мияги предполагает следующее: при выдохе вы будете сдувать пудру частями. Потребуется немало времени на то, чтобы сдуть таким образом всю пудру. В то же время, при использовании дыхания по методу Сенсея Канрё Хигаонны, вся пудра будет сдута моментально, как-будто бы ее смел маленький торнадо.

Краткое описание наиболее важных моментов

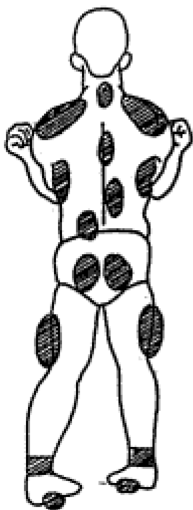
Постоянно сохранять правильное положение тела.
Использовать брюшной тип дыхания
Постоянно сохранять напряжение мышц, не уменьшая его ни на мгновение.
Сохранять контроль над каждой частью тела.
Дыхание и движения должны быть полностью скоординированы.
Практиковать ката Сантин каждый день, уделяя внимание тем моментам, где вы чувствуете недостатки.

Важные детали при выполнении ката Сантин:
Взгляд устремлен вперед.
Подбородок слегка опущен.
Плечи опущены.
Грудь раскрыта, мышцы живота напряжены.
Позвоночник выпрямлен.
Торс напряжен.
Локти располагаются на расстоянии одного кулака от тела.
Предплечья развернуты наружу, кулаки плотно сжаты.
Мышцы ануса напряжены.
Напряжены ягодичные мышцы и мышцы с внутренней стороны бедра.
Колени согнуты и направлены внутрь.

Передняя часть бедер повернута внутрь, мышцы напряжены.
Пальцы ног растопырены и "обхватывают" землю, пальцы и подошва стопы плотно располагаются на земле, как будто вы пытаетесь врасти в землю.

Проверка выполнения ката

Учитель, используя методику, описанную ниже, помогает ученику сфокусировать внимание на напряжении нужных групп мышц. Проверка выполняется следующим образом:
Учитель, положив ладони на пол, оказывает давление на внутреннюю часть ступней ученика ребром ладони, проверяя т.о., не отрывается ли внутреняя часть стопы от пола.
Хватает ученика за лодыжки, проверяя, достаточно ли сильно напряжены ноги, а стопы плотно укоренены.
Хлопает по наружной стороне бедер, проверяя напряжение мышц бедра, затем наносит еще один, более сильный хлопок, проверяя, полностью ли напряжены мышцы и поддерживает ли ученик сильное напряжение в процессе выполнения ката.
Хлопает по ягодицам, проверяя, напряжены ли ягодичные мышцы.
Проводит рукой по позвоночнику ученика, проверяя, выпрямлен ли позвоночник.
Легко нажимает на нижнюю часть живота, проверяя степень напряжения мышц.
С нажимом проводит по спине ученика ладонями сверху вних, проверяя степень напряжения мышц спины и правильность выполнения позиции.
Кладет руки на плечи ученика, проверяя напряжение мышц в этой области, затем выполняет сильный хлопок по плечам, обращая внимание на то, чтобы не нанести удар по жизненно-важным точками в области шеи.
Пальцами нажимает на лопатки, проверяя напряжение мышц в этой области.
Проводит рукой от шеи вдоль позвоночника, проверяя осанку ученика.
Наносит легкий хлопок по плечам, затем еще один хлопок, кот. выполняется более сильно.
Проверяет еще раз осанку. Становиться лицом к ученику. Когда ученик выталкивает руку вперед, учитель вызывает сопротивление, надавливая на кулак ученика. Таким же образом, когда ученик выполняет ёко-уке, инструктор выполняет каке-уке, оказывая сопротивление для того, чтобы проверить, выполняет ли ученик технику в полную силу.
Когда ученик выполняет любую из техник моротэ, например, тора-гути, необходимо оказывать сопротивление его действиям равномерно на обе руки. При выполнении проверки, инструктор обязан учитывать уровень подготовленности ученика и, соответственно, соизмерять силу хлопков и давления. Инструктор также обязан убедиться в том, что ученик, правильно выполняет дыхание, совмещая его с движениями ката.



Важные моменты при проведении проверки

Инструктор должен внимательно следить за состоянием ученика, например, необходимо замечать не побледнела ли кожа или наоборот - не заметно ли покраснения кожи; при захвате лодыжек следует проверять пульс для точного определения физического состояния ученика. Если ученик силен, можно увеличить интенсивность тренировок, а если слаб - следует соответственно уменьшить нагрузку до его уровня. В некоторых случаях, следует незамедлительно прекратить тренировки. Когда Сенсей Тёдзюн Мияги проверял выполнение ката Сантин у новичков, он не наносил сильные удары, а лишь надавливал на зоны, на которые ученики должны были обратить особое внимание. Таким образом, ученик равивал способность сосредоточения на определенных мышцах. В процессе тренировок, развивая свое тело, ученики увеличивали и силу. Сенсей Мияги увеличивал силу хлопков по телу, плечам, бедрам и ягодицам. Аналогично, когда ученик выполнял чудан-цуки, чудан-ёко-уке или тора-гути, Сенсей Мияги подбирал уровень сопротивления в соответсвие с уровнем подготовки ученика: с начинающими он работал очень легко, но мощно со старшими учениками. Когда в работу задействована часть тела, вполне естественно теряется контроль над другой половиной. Проверка выполнения Сантин позволяет развивать конроль над всем телом, путем напряжения мышц, не зависимо от того, какая часть тела используется в данный момент.

Проверка выполнения ката Сантин развивает больше дух, чем тело. Хлопки, которые инструктор наносит по плечам, спине или внутренним сторонам бедер, всегда очень болезнены - они вызывают покраснение и опухание кожи. Способность выдерживать такой вид тренировки, путем регулярной практики правильного положения тела, мышечного контроля и концентрации, является более духовным аспектом, чем физическим. Постоянная тренировка по этой методике не только хорошо развивает тело, делая его более сильным, но и укрепляет дух. Ваша сила духа ослабляет уверенность противника.

Проверка выполнения ката Сантин с помощью двух или более инструкторов.

При проверке выполнения ката двумя инструкторами, ученик находится между ними, т.е. один из инструкторов стоит спереди, другой - сзади. Этот метод является более тяжелым по сравнению с проверкой, которую проводит один инструктор. До тех пор, пока вы не прошли проверку выполнения ката с двумя инструкторами, вы не можете утверждать того, что вы практикуете Сантин. Когда один человек проверяет выполнение ката, он может нанести только один удар за раз, т.о. возникает тенденция концентрации только на месте нанесения удара. Но

если вам помогают два и более человек, они могут нанести одновременно удары по различным зонам вашего тела, что способствует предельной концентрации на каждой точке. Такая тренировка способствует развитию не только физической силы и дыхания, но и духа, необходимого для того, чтобы переносить такие тяжелые нагрузки.

Значение ката Сантин

Сантин ката считается наиболее важным ката в системе каратэ Годзю-рю. Каждый ученик обязан практиковать это ката. Орабатывая Сантин, вы не только развиваете правильную технику дыхания, силу и мускулатуру, но, что особенно важно - настоящий боевой дух каратэ. Ката Сантин являлось первым ката, которое преподавалось начинающим. Согласно традиционной методике обучения, первый месяц тренировок посвящался отработке правильных передвижений. На втором месяце тренировка усложнялась нигири-гаме (горшки, кот. захватывались руками за горловину), это способствовало развитию мощной стойки и работе ног. Третий месяц отводился на изучение правильного дыхания и технике работы руками. Отрабатывая Сантин совсем не обязательно выполнять только три шага: для того, чтобы лучше отработать технику, следует выполнять шаги из одного конца зала в другой. Соответственно, при движении назад, вместо двух шагов, вы возвращаетесь назад. Когда Сенсей Мияги преподавал ката Сантин своим ученикам, процесс изучения ката занимал длительный срок и был очень изнурительным. К тому моменту, когда ученик полностью выдыхался и уже не был в состоянии конролировать дыхание и выполнение техники, Сенсей Мияги заставлял ученика выполнить еще один шаг или какой-нибудь прием с полной концентрацией. После этого, Сенсей Мияги заставлял ученика выполнить прием еще раз, затем еще раз, и еще раз. Таким образом, он затавлял ученика работать с максимальной отдачей, сохраняя при этом полную концентрацию на выполняемой технике. Сенсей Тёдзюн Мияги считал, что ката Сантин является наиважнейшей среди всех ката. Он начинал преподавание каратэ с обучения Сантин и заставлял учеников постоянно отрабатывать его, иногда, прежде чем ученик приступал к изучению следующего ката, он в течение пяти лет отрабатывал только Сантин. И даже тогда, когда ученик изучив какое-либо ката, приступал к изучению следующего, он все равно, перед началом изучения, возвращался к практике Сантин. Ученик мог отрабатывать второе ката на протяжении трех лет, прежде чем перейти к изучению следующего. Сенсей Мияги обучал следующему ката только тогда, когда он чувствовал, что ученик полностью готов, в противном случае, ученики могли прозаниматься от 10 до 15 лет, но так и не знать всех ката или большинства вариантов применения приемов ката. Единственным учеником, получившим полный объем знаний по всем ката, был Анити Мияги. После того, как заканчивались тренировки и все ученики расходились по домам, Сенсей Мияги оставлял Мияги Анити в зале и проводил с ним долгие часы, рассказывая историю каратэ, обучая его многочисленным вариантоам применения приемов ката. Часто они находились в зале до глубокой ночи.

Результаты практики ката Сантин

В процессе отработки ката Сантин используется глубокое дыхание, т.о. увеличивается поступление кислорода в тело и мозг. Благодаря этому, мозг и

нервная система работают более продуктивно, с повышенной осознаностью. Последнее, позволяет ученикам значительно улучшать силу и сосредоточение при выполнении технических действий.

Глубокое дыхание стимулирует диафрагму, что, в свою очередь, повышает эффективность ее работы. Такой тип дыхание улучшает работу желудка, печени, поджелудочной железы, почек и кишечника, одновременно укрепляя их.

При выполнении ката Сантин мышцы находятся в постоянном напряжении, т.о. происходит увеличение объема мышц, подобное сочитание создает чувство неописуемой силы. Полсе практики Сантин, как правило, возникает состояние полной удовлетворенности, что свидетельствует о пользе подобной практики. Постоянная отработка Сантин развивает координацию дыхания с движениями тела, что, в свою очередь, помогает достичь предельной концентрации и силы при выполнении приемов. В Окинавском диалекте существует слово кукучи, что в переводе означает "важный момент". Сенсей Аничи Мияги часто говорил мне, что при постоянной практике ката Сантин, не смотря на тяжесть тренировок, вы приходите к пониманию самых важных моментов в остальных ката.

Молодые учкеники выполняют Сантин с максимальным напряжением для развития силы. Становясь старше, необходимо развивать плавность и и текучесть техники, более внимательно относиться к распределению энергии и силы.

В результате регулярной практики ката Сантин появляется способность концентрации силы в области тандэн. Это поможет не только увеличить продолжительность жизни, но и помогает решать стрессовые ситуации более спокойно.

Смысл терминов Хейшугата и Кайшугата

Хейшугата - Сантин и Тэнсё являются хейшугата ката. Литературный перевод слова хейшугата означает "ката, выполняемое со сжатыми кулаками", но, это неправильное употребление данного термина. На самом же деле под термином хейшугата понимается состояние постоянного напряжения на протяжении всего ката, которое способствует своеобразному замыканию или сокращению мышц. В ката Сантин и Тэнсё все мышцы тела находятся в постоянном напряжении, при этом вся сила сосредоточена в области тандэн; мышцы расслабляются только в момент завершения выполнения ката. Эти ката развивают физическую силу, выносливость и контроль дыхания.

Кайшугата - Все остальные ката относяться к этой категории. Хотя этот термин означает "ката, выполняемые открытой рукой", но и это, на самом деле, не так. При выполнении ката данной категории, все мышцы "открыты", т.е. расслаблены, что способствует выполнению быстрых и плавных движений. Мышцы сокращаются только в конечной фазе выполнения приема.